

# Aiuto, mi fa male proprio lì. E non riesco più a fare l'amore

*Dolori durante i rapporti, spesso sottovalutati, rovinano la vita di molte coppie e mettono a repentaglio la fertilità. Scopriamo quali possono essere le cause e le cure*

Di Manuela Porta

**D**olore, bruciore, prurito, arrossamento e irritazione, gonfiore della mucosa vaginale e perdite: i fastidi intimi sono tra i disturbi femminili più frequenti e possono manifestarsi praticamente a qualsiasi età.

Eccessi di pudore e ritmi frenetici posso indurci a sperare che passino da soli. Ma non succede quasi mai. Anzi: ignorare i sintomi non permette una diagnosi precoce e corretta con possibili ripercussioni

sul piano della vita di coppia e della fertilità. Non è raro, tra l'altro, scoprire che dietro a questi disturbi si nascondano patologie dove psiche e corpo sono strettamente legati. Genericamente si parla di dolore pelvico, che viene definito acuto quando ha una durata non superiore a tre mesi, cronico se dura da più di sei. Con l'aiuto di due esperte, individuiamo sintomi, cause e cure delle malattie che lo originano. Se le riconosci, sarà più semplice parlarne con il ginecologo.

## *Vestibolite: un'infezione non contagiosa, da curare con Tens e stretching*

### QUEL BRUCIORE ARRIVATO SUBITO DOPO IL PARTO

«Da sei mesi non riesco più ad avere rapporti sessuali a causa di forti dolori e bruciori. È iniziato tutto dopo la nascita di Giovanni. Mio marito, passato come è normale in secondo piano dopo l'arrivo di nostro figlio, si sente trascurato da me e spesso litighiamo. Finalmente, dopo un mare di visite, ho in mano una diagnosi: vestibolite vulvare. Ma la proposta terapeutica non mi ha convinto. Vorrei saperne di più». *Sonia, 30 anni, sposata con un figlio*

• Risponde Laura Coda, responsabile ostetrica del centro medico Ginecea e del centro medico Euriclea di Milano

#### **CHE COS'È LA VESTIBOLITE VULVARE?**

È un'infezione delle fibre nervose del vestibolo, ossia del tessuto posto all'entrata della vagina, che, alcune volte, può provocare un'importante nevrite. Questa patologia provoca una contrazione di tutta la muscolatura perineale.

#### **Quali sono i sintomi?**

A seconda della sua gravità, la vestibolite può avere diverse avvisaglie:

- dolore durante i rapporti
- rossore con la conseguente formazione

di veri e propri "taglietti" sulla mucosa

- bruciore, gonfiore e prurito che si estende fino alla zona anale
- secchezza vaginale e fastidio nell'indossare indumenti stretti.

#### **Da cosa è provocata?**

La causa principale è sconosciuta, ma si conoscono molto bene le concause:

- cistiti ricorrenti
- infezioni vaginali
- uso di detergenti aggressivi, abbigliamento troppo attillato
- infiammazioni gastrointestinali prolungate
- interventi chirurgici (taglio cesareo) o parto spontaneo.

#### **Come viene diagnosticata?**

Grazie a una visita ginecologica associata al Test di Friedrich o Test del cotton fioc che inserito lievemente in alcuni punti può provocare una forte bruciore.

#### **Come si cura?**

Le terapie di riabilitazione pelviperineale non sono mai invasive anche se, alcune volte, l'approccio deve essere multidisciplinare e viene sempre personalizzato dal medico a seconda della gravità della situazione.

**Per arrivare al rilassamento dei muscoli perivaginali e alla modulazione del dolore si consigliano:**

- sedute di Tens (terapia antalgica con sonda ostetrica)
- stretching muscolare attivo effettuato anche dalla paziente stessa e digitopressione.

#### **Guarigione**

La percentuale di guarigione è pari al 90 per cento dei casi e i miglioramenti si notano già dalle prime sedute. ►

## Il vaginismo: se la psiche si mette contro il corpo

### NON RIESCO A FAR L'AMORE CON LUI, ANCHE SE LO AMO

«Da due anni convivo con il mio compagno. Lo adoro e lui ha molta pazienza con me, però non riusciamo ad avere rapporti sessuali. La mia famiglia è molto credente e non ha mai approvato la mia scelta di convivere. Ho la sensazione chiara che ci sia un legame tra questi due fatti. Ma non riesco a venirne a capo da sola». *Sara, 27 anni*

• **Risponde Stefania Piloni, responsabile ginecologa e sessuologa del centro medico Ginecea di Milano**

#### CHE COS'È IL VAGINISMO?

Il vaginismo è un disturbo sessuale che si manifesta sia a livello fisico sia psicologico.

#### Quali sono i sintomi?

Sul versante fisico le donne colpite da vaginismo presentano contrazioni involontarie della muscolatura vaginale, dal lato psichico rifiutano rapporti sessuali

e petting. Questo disturbo, di fatto, rende impossibile la penetrazione.

#### Da cosa è provocata?

Le cause sono varie e riguardano principalmente fattori psicologici.

#### Le più frequenti sono:

- traumi fisici
- abusi sessuali o ricordi legati ai primissimi rapporti
- fattori educativi e famigliari.

#### Come viene diagnosticata?

Con un'accurata visita ginecologica.

#### Come si cura?

La terapia incrocia il lavoro di più professionisti: il ginecologo, lo psicologo o sessuologo e l'ostetrica per la riabilitazione del pavimento pelvico. Lo scopo è di insegnare alla donna, con tecniche visive e tattili, a conoscere la sua "parte più intima". Il lavoro sul corpo è finalizzato alla riduzione delle tensioni muscolari e nervose della vagina, attraverso sedute di stretching del pavimento pelvico e di Tens contro il dolore (una stimolazione elettrica dei nervi con una sonda) associate a un supporto psicologico contro i blocchi.

#### Guarigione

Se affrontato in tempo, il vaginismo passa nella maggior parte dei casi. È importante il ruolo attivo del partner per non far sentire la compagna "inadeguata".

## L'endometriosi: dolorosa nemica della fertilità

### HO UNA DIAGNOSI INFELICE, MA VORREI UN FIGLIO

«Soffrivo da tempo di dolore nella zona pelvica che si accentuava durante i rapporti sessuali e ora mi è stata diagnosticata un'endometriosi. Vorrei capire bene di cosa si tratta e se, in futuro, potrò affrontare un'eventuale gravidanza». *Giovanna, 35 anni*

• **Risponde la ginecologa Stefania Piloni**

#### CHE COS'È L'ENDOMETRIOSI?

La diffusione e la crescita fuori dall'utero dell'endometrio (il tessuto che riveste le pareti interne dell'utero). Per esempio nelle ovaie e nelle tube, ma anche nell'intestino, nella vescica e sui muscoli vaginali. Ogni mese, sotto gli effetti degli ormoni, il tessuto endometriale impiantato in sede anomala va incontro a sanguinamento, esattamente come accade all'endometrio dell'utero. All'inizio queste isole di tessuto sono piccole, ma possono ingrandirsi e trasformarsi in vere e proprie cisti di sangue

coagulato che variano da pochi centimetri fino a 10 centimetri circa.

#### Quali sono i sintomi?

È una patologia invalidante, colpisce le donne in età riproduttiva e ha cause originarie pressoché sconosciute. I sintomi sono dolore durante l'ovulazione e le mestruazioni, ma soprattutto nei rapporti sessuali, poiché le aderenze vengono "stirate".

#### Come viene diagnosticata?

Visita ginecologica abbinata a un'ecografia interna con sonda transvaginale che permette di vedere cisti con diametro di mezzo centimetro circa. La conferma

arriva attraverso un'analisi del sangue che misura un marcatore specifico.

#### Come si cura?

I focolai e le piccole cisti sono curabili con il supporto di una terapia ormonale, abbinata talvolta alla fitoterapia. Ma in alcuni casi si può arrivare anche all'asportazione chirurgica delle cisti.

#### Può portare alla sterilità?

Purtroppo sì, l'endometriosi è in grado di formare cicatrici interne (aderenze) che possono chiudere le tube. Inoltre le cisti possono danneggiare l'attività ovarica o crescere a scapito delle ovaie.

L'assenza del ciclo è favorevole per la cura, sia che provenga dalla natura (gravidanza, allattamento, menopausa) sia che venga indotta farmacologicamente.

Per questo alla prima diagnosi, chi desidera un figlio farebbe bene a cercare subito una gravidanza che spesso porta addirittura alla guarigione naturale. Le coppie con difficoltà di concepimento vengono assistite con la fecondazione in vitro: l'obiettivo è quello di creare al microscopio un embrione forte per poi trasferirlo con più probabilità di attecchimento.

#### Guarigione

Nella maggioranza dei casi si sconfigge questa fastidiosa patologia che solo in bassa percentuale diventa recidivante. ■

### Quando la testa vuol dirti qualcosa

Nei tre casi che abbiamo preso in considerazione (vaginismo, vestibolite ed endometriosi) il dolore pelvico si riflette sulla sessualità, creando nelle donne che ne soffrono una sensazione di inadeguatezza che va risolta prima che si cronicizzi. Spesso, purtroppo, ancora oggi, dal partner e da alcuni medici della vecchia guardia, si corre il rischio di sentir definire queste

patologie delle "malattie immaginarie". Invece, è importante non dimenticare che tutti questi disturbi minano l'identità femminile a un livello profondo. Ma sono curabili: qualche incontro con un sessuologo può aiutare ritrovare fiducia in se stesse e a spiegare al partner che si tratta di un problema di coppia da risolvere insieme e non un rifiuto nei suoi confronti.